

LA LOGOTERAPIA DE VIKTOR E. FRANKL

ELEMENTOS BIOGRAFICOS¹

VIKTOR EMIL FRANKL nació en Viena, Austria, el 26 de marzo de 1905. La infancia y adolescencia de Frankl se desarrollaron en un ambiente familiar rico en calor humano. Fue el mayor de tres hermanos (Walter y Estela). Hijo de una familia judía, profundamente religiosa, cuyos ascendientes maternos eran rabinos. Durante su juventud, la comunidad judía creció fuertemente hasta llegar a constituir el 8 % de la población austriaca. Esta comunidad era culta, ya que había grandes representantes judíovieneses que eran importantes pensadores, como Sigmund Freud, Alfred Adler, en el campo de la psicología; escritores, como Stefan Zweig, músicos como Gustav Mahler. Además había un gran número de profesionistas, especialmente médicos y abogados. ²

Al igual que Freud, realizó sus primeros estudios en el Realgymnasium (1916-1924). Cuando Frankl tenía 16 años empezó a sentir gusto e interés por la medicina. Su padre lo alentó en su proyecto, ya que él mismo estudió medicina, pero no pudo terminar sus estudios. El señor Gabriel Frankl desempeñó diversos trabajos para la monarquía austriaca, y se puede decir que su vida la dedicó a cuidar de los problemas de la juventud austriaca. En 1924 publicó en la Revista Internacional de Psicoanálisis un artículo intitulado "*Origen de la mímica de la afirmación y la negación*", bajo la dirección de Sigmund Freud. En esa misma fecha, a los 19 años, ingresó a la Universidad de Viena para realizar sus estudios de medicina. Era un joven inquieto quien tenía, además, otras actividades: escribió numerosos artículos dirigidos a buscar respuestas a los problemas de los jóvenes vieneses que resentían los estragos de la primera guerra mundial. De 1924 a 1930 hizo sus estudios de medicina. Durante ese tiempo aquilató los alcances y las limitaciones del análisis freudiano. Se sentía incómodo ante la poca flexibilidad de las proposiciones conceptuales, que no permitían una imagen unitaria del ser humano, sino más bien la reducían. La reducción incidía especialmente en los temas que él iba a desarrollar posteriormente:

Frankl comenta cómo se distanció de Freud. "En aquel tiempo nosotros terminamos nuestra relación porque yo me afilié al círculo íntimo de los adlerianos... Yo guardé todas mis cartas y tarjetas postales de Freud, e inclusive algunos casos clínicos escritos por el joven Freud... Pero todos estos papeles fueron confiscados por los nazis.

A pesar de haberse unido a Adler, Frankl nunca se consideró un ortodoxo adleriano. Sin embargo, aceptó con entusiasmo ciertos postulados de la Psicología Individual. Estuvo poco tiempo con ellos, pero él consideró que fue sustancioso. Cuando tenía 22 años publicó una revista cuyos propósitos fundamentales eran la divulgación del pensamiento adleriano y la promoción de centros de consulta. Estos centros estuvieron dirigidos a jóvenes que padecían las

consecuencias de la situación social que se desprendía de la primera guerra mundial.

Tuvo una estrecha amistad con dos de sus maestros: Oswald Schwarz y Rudolf Allers. Las consecuencias no sólo fueron en aspectos científico y académico, sino existía una gran inquietud en hacer llegar sus investigaciones y servicios médicos a las personas más necesitadas. Este programa se extendió pronto a diversas ciudades de Europa. Frankl expresó sus ideas en el Congreso Internacional de Psicología Individual, en Düsseldorf, Alemania, y ratificadas en un manuscrito posterior. Al Dr. Adler no le gustaron, y después de una sesión "borrascosa" se expulsó en 1927 del círculo adleriano a Frankl, Allers y Schwarz.

En 1936 Frankl recibe la especialidad de neuropsiquitría por la facultad de medicina de la Universidad de Viena. En 1940 asumió la dirección de la clínica neurológica, dependiente del Rothchildspital de Viena, que era una institución médica patrocinada por la comunidad judía.

La segunda guerra mundial se inició el primero de septiembre de 1939 con la invasión alemana a Polonia. Austria había sido anexada a Alemania en 1938. Desde esa fecha empezó a darse en Austria leyes discriminatorias contra los judíos, tratamientos brutales en público, arrestos masivos, en especial con el grupo culto, sin ningún respeto por la dignidad humana.

Frankl se casó en diciembre de 1941, y en septiembre de 1942 él y su familia fueron enviados a los campos de concentración, en donde murieron su esposa, padres. Su hermano Walter intentó escapar a Italia con su esposa Elsa, pero fueron apresados por los alemanes y conducidos a un campo de concentración, y murieron en Auschwitz. Su hermana Estela logró escapar a través de los Alpes, y posteriormente partió a Australia. Frankl fue destinado al campo de concentración de Theresienstadt, en donde ofreció sus servicios como médico y psiquiatra, trabajando en terapia individual y de grupo, en colaboración con otros de sus colegas deportados. Estuvo prisionero en campos de concentración alemanas, en Auschwitz y en Dachau, de 1942 a 1945.

Comenta Frankl que han pasado más de 50 años desde el inicio de este infierno, pero lo que continúa en la historia humana es la necesidad de dar respuestas concretas a las preguntas que nos están esperando al voltear la esquina.

Frankl escribió varios libros en alemán que se han traducido a 18 idiomas. Ha dado numerosas conferencias en diferentes países del Continente Americano, en la India, Australia, Japón, así como en la mayoría de los países de Europa.

TRASFONDO Y EVOLUCION

1) En los primeros meses después de su liberación se dedicó a organizar su vida, buscó información sobre el paradero de su esposa y demás familiares,

quienes habían sido enviados a otros campos de concentración. En febrero de 1946 fue nombrado jefe del Departamento de neuro-psiquiatría de la Policlínica de Viena.

2) Para noviembre de 1945 había rehecho su manuscrito que le fue arrebatado por los nazis. Este libro es el que conocemos en español con el título de "**Psicoanálisis y Existencialismo**"³. Antes de navidad de 1945 dictó "entre lágrimas" a tres secretarias, durante nueve días, el testimonio de sus experiencias en los campos de concentración, que sería el libro "**Un psicólogo en el campo de concentración**", actualmente se le conoce como "**El hombre en busca de sentido**".

3) La actividad de Frankl se incrementó progresivamente. Empezó a dar conferencias y a escribir sobre temas más especializados, v.gr. psicoterapia, análisis existencial, logoterapia...

4) En la Policlínica del Estado de Viena conoció a Elly Schwindt, enfermera odontóloga, y en 1947 contrajeron matrimonio (18 de julio). En 1947 fue nombrado profesor asociado de neurología y psiquiatría de la facultad de medicina, y en 1955 fue profesor principal.

5) En 1948 dio una conferencia sobre el "**Inconsciente espiritual**", que posteriormente fue tema para su **tesis doctoral en filosofía**. Su tesis central es que todo ser humano tiene un sentido religioso fuertemente arraigado en el inconsciente.

6) Frankl tiene dos fuertes preocupaciones en esta época, que lo van a llevar a escribir varias obras:

a) Uno de los temas desarrollado por Frankl en su obra es el de la "**unidad en la diversidad**" del ser humano, que se manifiesta en una triple dimensión: **la somática, la psicológica y la noológica**. Esta temática está enlazada con la de la "**libertad y la finitud humanas**".

b) El otro, es el intento de establecer las bases de una *patodicea*, i.e. el estudio del significado y lugar que ocupa el sufrimiento humano en nuestra cultura contemporánea y específicamente en la práctica terapéutica. Realiza, para este efecto, un análisis crítico del fenómeno del psicologismo y el sociologismo, y establece, finalmente, un camino hacia el humanismo y la trascendencia que supere las formas nihilistas.

c) Asimismo, Frankl, en un libro sobre las neurosis, sostiene que la etiología de estas puede ser somatógica, psicógena y noógena. Sin embargo, los casos mixtos son los más frecuentes.

7) Frankl dio una serie de conferencias por radio, auspiciadas por el gobierno austriaco, que posteriormente se convirtieron en el libro *"La Psicoterapia al Alcance de Todos"*.⁴ En 1950 Frankl y otros y sus compañeros fundaron la "Sociedad Médica de Psicoterapia". Frankl se dedicó a dar conferencias por todo el mundo.

8) Para 1954, Frankl había destacado la importancia de la logoterapia en el tratamiento de las *neurosis noógenas*, ya que la considera como la terapéutica específica, y hace énfasis en su relación con el "**Análisis Existencial**", como una explicación antropológica de la existencia personal. Ese mismo año visitó Argentina y desde entonces se ha difundido el enfoque logoterapéutico en Latinoamérica. En Porto Alegre tuvo lugar (en 1984) el primer Encuentro Latinoamericano de Logoterapia, y en ese seno nació la "**Sociedad Latinoamericana de Logoterapia**".

9) En 1961, Gordon Allport invitó a Frankl a la Universidad de Harvard, como profesor visitante. Allí se inició el largo período americano de docencia, investigación y difusión. Los viajes de Frankl a los cinco continentes han sido frecuentes y ha llevado a las diversas naciones mensajes de esperanza. A México ha venido en varias ocasiones.

10) Las publicaciones de Frankl han sido muy prolíficas. Sus obras han sido traducidas a 18 idiomas. Ha sido profesor invitado en varias universidades y ha impartido conferencias en todos los continentes. Tiene grabaciones magnetofónicas, videocintas y películas. En otras palabras, ha usado todos los medios masivos de comunicación para llevar su mensaje sobre el sentido de la vida, con su enfoque profundamente humano y científico.

Gordon Allport escribió el prefacio del libro de Frankl *"El hombre en busca de sentido"* (1946); y comenta que el autor solía preguntar a sus pacientes aquejados de múltiples padecimientos más o menos importantes, la siguiente pregunta: ¿ Por qué no se suicida usted ? Y muchas veces, de las respuestas que se le daban extraía una orientación para ser aplicada en la psicoterapia. Así, encontró que:

- a) A una persona lo ataba a la vida sus hijos.
- b) A otro un talento, una habilidad sin explotar;
- c) Un tercero, algunos recuerdos que merece la pena rescatar del olvido...

La idea de Frankl era tejer estas tenues hebras de vida rotas en una urdimbre firme, coherente, significativa y responsable, que es el objeto con que se enfrenta la logoterapia, que es la versión original de Frankl acerca del moderno análisis existencial.

Como ya se vio en los párrafos anteriores, la experiencia de Frankl en el campo de concentración lo llevó al descubrimiento de la logoterapia. Sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda. La vida de Frankl en los

campos de concentración fue terrible. Padeció hambre, frío, brutalidades... en muchas ocasiones pensó que era el fin de su existencia. Sin embargo, a pesar de todo, él pensó que la vida era digna de vivirla. Esos tres años que pasó en los campos los dedicó, en la medida de sus posibilidades, a ayudar a sus hermanos de dolor, a curar sus padecimientos como médico, y no sólo eso, sino que a curó a sus propios verdugos.

FUNDAMENTOS FILOSOFICOS Y CONCEPTOS BASICOS

Uno de los mayores problemas del ser humano de fines del siglo XX es encontrarse carente de significado. Es un momento en que la tecnología se ha desarrollado enormemente, como nunca en la historia del hombre y que lo empequeñece; pero al mismo tiempo es una época de angustia o de aburrimiento. Algunos autores han hablado de esta época como la era de oro y de la angustia. Se vive una fuerte "crisis de identidad o pérdida del sentido de significación". Algunas personas han estado hablando de que, aun cuando supieran quiénes eran, no importaría como individuo.

Estamos viviendo un período de transición en el que los antiguos valores están vacíos para muchas personas y las costumbres tradicionales han perdido viabilidad. Es un momento en el que la persona encuentra una enorme dificultad para encontrarse a sí misma en su mundo, que resulta difícil de superar.

Cuando el individuo pierde su significación, aparece una sensación de apatía como expresión de su estado de aminoramiento de la conciencia. Obviamente existe un fuerte peligro de que el individuo se desplace en dirección al hombre que espera que las drogas lo hagan sentirse más cómodo y que las máquinas no sólo satisfagan todas sus necesidades, sino que bajo la forma de mecanismos psicoanalíticos lo hagan feliz y capaz de amar.

El empleo autodestructivo de la tecnología consiste en utilizarla para llenar el vacío de nuestra propia conciencia disminuida. Por otro lado, el desafío que enfrenta el hombre moderno, es la posibilidad de ampliar y profundizar su propia conciencia para llenar el vacío creado por el fantástico crecimiento de su poder tecnológico.

Existe una nueva neurosis propia de la segunda mitad del siglo XX, a la que Frankl llama "*noogénica*". Esta puede formularse de diferentes maneras. Algunas de ellas son: ¿Cuál es el significado de mi vida? ¿Qué sentido tiene mi vida? ¿Por qué vivimos? ¿Por qué nos ponen en este mundo? ¿Para qué vivimos? ¿De acuerdo con qué principios tenemos que vivir? Si tenemos que morir y nada es perdurable, ¿qué sentido tiene vivir?

Frankl (1988), en su obra "*La voluntad de sentido*,"⁵ comentó que el 20% de las neurosis que encontró en su práctica clínica tenían un origen

noogénico, esto quiere decir que se derivaban de que carecían de un sentido vital. Agrega el autor que las crisis de falta de sentido vital que aún no han configurado una neurosis, son todavía más comunes y que abarcan a la mitad de sus pacientes en un hospital de Viena. Más aún, dice Frankl, la falta de sentido vital es la tensión existencial fundamental. Para él, la neurosis existencial es equivalente a la crisis de falta de sentido vital.

NATURALEZA DEL HOMBRE⁶

En Europa existen diversos movimientos analítico-existenciales. Frankl presenta el propio. Tiene elementos de Heidegger, de Marcel, de Sartre, de Binswanger y Boss... pero no se pueden identificar plenamente, ya que existen fuertes discrepancias, especialmente con Sartre.

Para Frankl⁷, el análisis existencial y la logoterapia son dos aspectos de una misma realidad:

- 1) El análisis existencial hace referencia a un método de análisis. El análisis existencial se considera, asimismo, como un análisis antropológico. Es un análisis sobre la existencia humana.
- 2) La logoterapia es la implementación práctica del análisis existencial.

Aunque estos términos se pueden usar indistintamente, en este momento, por mayor claridad, se tratarán en forma separada.

La dimensión existencial se caracteriza por tres notas específicamente humanas: **la libertad y responsabilidad de esa libertad, que surgen como manifestaciones de la espiritualidad de la persona.**

La dimensión existencial se considera como la **específicamente humana**, porque hace que nos podamos referir a este ser como humano.

La dimensión existencial en cuanto que es la manifestación de la persona es una dimensión que no está afectada ni sujeta a las otras dos, en el momento de la muerte, ya que la existencial es sinónimo de espíritu humano, el cual es inmortal y responde en sus raíces a lo más profundo del pensamiento occidental judeocristiano.

El análisis existencial **NO** es un análisis **de** la existencia, ya que ésta en sí misma no puede ser analizada. Se trata, por tanto, de **un análisis sobre la existencia humana.**

- a) La existencia humana es **facultativa**, esto quiere decir que el hombre siempre puede ser también "*de-otro-modo*" y no tiene que ser siempre así. "Ek-

sistir” significa salir de sí y enfrentarse consigo mismo, esto lleva al hombre a salir del plano de lo corpóreoanímico, y llega a través del espacio de lo espiritual.

b) Los animales, en cambio, son **fácticos**, lo que significa "ser-siempre-así", de manera determinista. No es raro encontrar personas con conflictos neuróticos que vean de este modo la vida.

c) El análisis existencial considera que NO sólo hay una "impulsividad inconsciente", sino también una "**espiritualidad inconsciente o irreflexionada**, (en cierto sentido, necesariamente irreflexionable) y en ella se arraiga el **LOGOS** (sentido). Este es para el análisis existencial "**el punto de partida y de llegada**". Si se toma como lo espiritual, tiene poco que ver con la pura inteligencia y razón.

d) De acuerdo con el análisis existencial, la **autorreflexión humana** no se da perfecta ni tampoco es deseable, ya que el espíritu humano NO está dirigido a contemplarse a sí mismo, sino encaminado hacia alguien o algo que está más allá de él o junto a él. De esta manera se comprende que el ser humano es más plenamente humano, en cuanto es intencional (este término hace referencia a "**trascendente**"), y en cuanto más intencional, tanto más existencial.

El autor habla de tres tipos de análisis:

1) **Análisis somático**: este tipo de análisis tiene como objeto la comprensión de las alteraciones orgánicas funcionales. Sus formas más frecuentes son los análisis clínicos de sangre, orina, heces, etc.

2) **Análisis psicológico**: en nuestro siglo revistió una forma importante y específica, conocida como psicoanálisis, el cual se asocia con Freud, y en sus variantes significativas con Jung y Adler y otros más. Aquí:

a) La atención está puesta en los **procesos dinámicos de tipo inconsciente**.

b) La **finalidad última**: es el restablecimiento del equilibrio psicológico (homeostasis) entre las diversas instancias psíquicas.

3) **Análisis existencial**: Este tipo de análisis del cual nos ocupamos en este estudio presupone las aportaciones de los dos tipos de análisis anteriormente señalados; pero da un paso integrador hacia adelante:

"Lo importante, aquí, es tomar al ser humano como una unidad antropológica, que se convierte en persona, precisamente en el ámbito de la dimensión espiritual. Lo específicamente propio del ser humano es su libertad y responsabilidad. Libertad y responsabilidad de la libertad son la esencia de la existencia auténticamente humana."

Ahora se puede intentar una descripción más concreta de qué se entiende por análisis existencial. En un primer paso se puede reafirmar el concepto del ser humano:

- 1) Entendemos que **el ser humano es el ser libre y responsable y que ha de ser consciente de esa responsabilidad y libertad.**
- 2) Análisis existencial será, por tanto, **una forma psicoterapéutica que arranca del espíritu de la conciencia de responsabilidad y libertad.**
- 3) Por tanto, el objetivo fundamental del análisis existencial ha de ser **"la facilitación del proceso en el que el ser humano se hace consciente de que la esencia de su existencia es la conciencia de su libertad y la responsabilidad de su libertad (como ser único e irrepetible, llamado a buscar el sentido de su vida y a realizar los valores, como ser finito, i.e. confrotado con la facticidad radical y con la apertura a la trascendencia).**
- 4) El objetivo fundamental se concreta en un **"objetivo práctico"**, que consiste en que **el ser humano descubra por sí mismo el "sentido" de su existencia**, el para qué o por quién vivir, el sentido de su ser-en-el-mundo, y el sentido de todo aquello que es componente o parte de nuestra condición humana. Por tanto, **nada le es ajeno al análisis existencial: amor, sufrimiento, trabajo, la comunidad humana, la muerte, etc.**
- 5) El análisis existencial cuenta con los datos ofrecidos por el **análisis somático y psicológico**, que traducen los llamados *condicionamientos de tipo herencial, orgánico, psicológico y las condiciones sociales del medio ambiente*. Con todos estos datos reunidos, que conforman el marco de referencia histórico-social de la persona, el análisis existencial procede a ver cuál es la ubicación del ser humano ante la situación concreta que vive.

EL PROBLEMA DEL SIGNIFICADO

1) El ser humano necesita de un significado:

Cuando vivimos sin él, sin metas, valores o ideales, parece provocarnos trastornos considerables, que pueden culminar en un suicidio. Sin embargo, los individuos que se *enfrentan a la muerte*, como Frankl en el campo de concentración, pueden vivir mejor su vida, esto es, vivirla con plenitud y entusiasmo, si están dotados de un propósito.

2) El concepto de libertad nos dice que lo único absoluto verdadero es que no hay absoluto.

Según la teoría existencial el mundo es contingente, esto es, que todo lo que es pudo haber sido de otra manera. Que los seres humanos constituyen su propio yo,

su mundo y sus situaciones dentro de ese mundo. Más aún, no existe ningún significado universal, ni un gran diseño en el mundo, ni alguna guía para vivir que no sean las que crean los individuos. En otras palabras: "*Cómo puede un ser que necesita un significado encontrarlo en un mundo que no lo tiene*".

EL SIGNIFICADO DE LA VIDA

El "*significado*" y el "*propósito*" tienen connotaciones diferentes :

1) Significado: se refiere al sentido, a la coherencia. Es un término general para indicar lo que se desea expresar por medio de algo. La búsqueda de significado quiere decir la búsqueda de la coherencia.

2) Propósito: se refiere a la intención, la meta, la función. Cuando preguntamos cuál es el propósito de algo estamos inquiriendo sobre su papel o su función. ¿ Qué cumple? ¿Cuál es su finalidad ?

No obstante lo anterior, en el uso convencional se suelen emplear indistintamente ambos términos. Por otro lado, significado tiene, asimismo, connotación de "importancia" o "consecuencia".

Ahora bien, ¿ cuál es el significado de la vida ? Se puede decir que se trata de una indagación acerca del significado cósmico, acerca de si la vida en general o la vida en particular encaja dentro de un patrón global y coherente.

Frankl, en su artículo "**La autotranscendencia como fenómeno humano, (1966)**", dice: "El aburrimiento y la apatía son cada día mayores. Lo que he denominado Vacío Existencial puede señalarse como la neurosis masiva de nuestro tiempo"... "Lamentablemente -continúa- el Vacío Existencial se refuerza en la vida académica actual, dado el reduccionismo predominante que prevalece en la misma". El autor se hace las siguientes preguntas: ¿ Cómo pueden los jóvenes hallar una vida que valga la pena ser vivida y que tenga sentido, si se les adoctrina de acuerdo al reduccionismo ? ¿ cómo pueden preocuparse por ideales y valores si se les interpreta como simples mecanismos de defensa ? Agrega el autor: "Se puede asumir que una sólida filosofía de la vida es lo que se necesita para superar el vacío existencial".

Frankl, en su libro "**Ante el vacío existencial**" habla del "sufrimiento de la vida sin sentido". Dice el autor que cada época tiene sus neurosis y cada tiempo necesita su psicoterapia. Freud hablaba de una *frustración sexual*. Adler de un *complejo de inferioridad* y más recientemente de un vacío existencial, el cual se observa a nivel mundial. El hombre ha perdido en gran parte sus instintos que lo guían (como lo hace el oso al invernar), y al mismo tiempo los valores tradicionales

han perdido su fuerza. De este modo ha perdido muchas de las posibilidades de elección: no sabe lo que quiere y puede hacer. De aquí que en muchos casos quiere lo que quieren los demás (conformismo) o hace lo que otros quieren (totalitarismo).

Esta frustración existencial puede desembocar en una sintomatología neurótica, que entonces se llama, como ya se ha dicho, neurosis noogénica. El hombre tiende "genuinamente" a descubrir un sentido en su vida y a llenarlo de contenido, a lo cual llama Frankl "voluntad de sentido". Esta es una motivación que no se deduce ni deriva de otras necesidades.

El autor discrepa de Maslow, respecto a que la voluntad de sentido pertenece a las necesidades superiores, que sólo pueden cubrirse si las necesidades inferiores han sido satisfechas. Frankl sostiene, como resultado de sus investigaciones, que tanto personas que están en extrema pobreza como en la opulencia se preguntan por el sentido de su vida.

El cumplimiento del sentido de vida hace feliz a las personas. Cuando ésto no sucede, se intenta conseguir el sentimiento de felicidad por medio de un rodeo, v.gr. sustancias químicas, drogas, alcohol, etc. Cuando se busca la felicidad por la felicidad, se pierde; dado que el ser humano está siempre orientado a algo que no es él mismo (de manera egocéntrica). Lo que busca realmente NO es la felicidad en sí, sino un fundamento para ser feliz.

Frankl habla dentro de esta sólida filosofía de la vida de la necesidad que existe de vivir esta realidad a través de tres caminos que tiene el ser humano para lograrlo. Son *los valores de creación, de experiencia y de actitud*. Por medio de estos senderos el hombre puede encontrar y descubrir el sentido de su vida.

a) Al tratar sobre los valores de **CREACION** se está hablando de la posibilidad de **DAR**: no se trata de dar "**algo externo**", sino ofrecer algo interno, mío, producto de mi creación y trabajo, como lo dice su nombre. Sin embargo, este es sólo un primer paso.

b) Existen, además, los valores de **EXISTENCIA**, llamados también de **RECIBIR**. A través de ellos tengo la capacidad de recibir lo que me ofrece la naturaleza y el mundo: **vivencias estéticas naturales, que son imágenes de Dios, o creadas por el hombre**. Sin embargo, quizá la experiencia más plena es la del amor de Dios y de los demás. El encuentro YO-TU, que nos habla de la unicidad e irrepitibilidad del ser humano, del desarrollo de sus potencialidades cada vez mayores, que nos enriquecen gratuitamente.

c) Los valores de **ACTITUD**, el saber y poder **DAR Y RECIBIR** es uno de los grandes sentidos de todo ser humano. En gran parte, está allí el proceso de madurez. Lo que imparta aquí es la actitud que la persona adopte ante un destino irremisible. La posibilidad de llegar a realizar esta clase de valores se da, por

tanto, siempre que un hombre se enfrenta con un destino que no le deja otra opción que la de afrontarlo. Lo que importa es "cómo lo soporta, como carga con él como con una cruz." Se trata de actitudes humanas, como el sufrimiento, como la dignidad frente a la ruina o el fracaso. En la medida que estos valores de actitud se incorporan al campo de las posibles categorías de valores, se ve que en rigor, la existencia humana no puede carecer nunca de sentido: "la vida del hombre conserva su sentido hasta el aliento final.

Actualmente se está hablando de los fundamentos **ELPIDOLOGICOS** de la terapia. Esto es una "*teoría de la esperanza*". Se ha abierto un nuevo camino que se llama **ELPIDOTERAPIA**. En una forma poética, se habla de la esperanza como un impulso que orienta al ser humano hacia el equivalente del sol, en su búsqueda de sentido y propósito total e integral, como persona humana que vive en íntimas relaciones con los demás. Es el meollo de la autoestima y confianza que lleva al hombre a vivir cada día con más plenitud su proceso de hacerse persona, en un mundo de personas.

MOTIVACION

A diferencia del psicoanálisis de Freud o la psicología individual de Adler, para Frankl la motivación primaria no es ni el principio del placer (Freud) ni el deseo de poder (Adler), sino el **deseo de significación**, ya que éste es el que inspira más profundamente al hombre, porque es el fenómeno más humano de todos y es exclusivo de él.

Frankl dice que el hombre no inventa el sentido, sino que lo descubre. De esta manera, como ya se había indicado antes, el ser humano puede dar significado a su vida a través de los valores de **DAR**, (valores creativos), de **EXPERIENCIAR** (al experimentar la Bondad, la Verdad, la Belleza... El otro tipo de valores es el **ACTITUDINAL** a través de las actitudes a través de su vida. En ellos juega un papel muy especial la **triada trágica** (sufrimiento, culpa y muerte) y su conversión a lo que Frankl llamará "**optimismo trágico**". Esto significa *convertir el sufrimiento en servicio, la culpa en cambio, y la muerte en acicate para la acción responsable.*

EL SIGNIFICADO DEL TRABAJO:

La responsabilidad ante la vida se asume **respondiendo a las situaciones que se presentan día a día**. La respuesta no sólo debe ser verbal, sino que hay que responder **actuando (Frankl, 1965)**. El sentido de la responsabilidad se hace consciente cuando la persona se cuenta de que tiene que cumplir una "**misión**". La realización de un valor creativo suele coincidir con la realización de un trabajo, que generalmente representa el área vital en que la unicidad de la persona se puede poner en relación con la sociedad.

1) El trabajo personal como contribución a la sociedad es la fuente que da sentido y valor a la unicidad de la persona. Sin embargo, la realización personal no depende de la particular ocupación que se lleve al cabo. **El trabajo que una persona realiza no es lo que verdaderamente cuenta, sino el MODO como cumple ese trabajo (ibid).**

2) El individuo neurótico que dice que si tuviera un trabajo diferente se sentiría más realizado, sirve para ejemplificar esta diferencia. No es el trabajo en sí mismo lo que da sentido al trabajo, sino la expresión de la unicidad de la persona y su singularidad en el trabajo. En otras palabras, **el significado del trabajo hay que buscarlo más allá de la ocupación.**

3) Para algunos, el trabajo sólo es un medio de obtener dinero, y la vida empieza en el ocio. Asimismo, hay otros cuyo trabajo es tan exhaustivo, que no tienen tiempo de dedicarse al ocio, sólo trabajan y duermen. Otros dedican todo su tiempo a aumentar sus riquezas, ya que consideran eso como un fin en sí mismo.

4) El trabajo se puede usar también como medio para un fin neurótico. Otras veces el neurótico se refugia en el trabajo para escapar de la vida en general. Cuando estas personas no están trabajando se sienten perdidas, y se revela entonces el pobre significado de sus vidas. Pasan corriendo por la vida a la mayor brevedad posible, de manera que nunca se llegan a dar cuenta de su deficiencia. Al mismo tiempo están tratando de **alejarse de sí mismos** lo más posible, pero todos sus esfuerzos son vanos, ya que los domingos, cuando su frenética carrera se detiene por 24 horas, **su falta de objetivos, de significados y todo el vacío de su existencia, se plantan delante de ellos una vez más (ibid.).**

5) **Frankl (op. cit.)** habla, asimismo, de la "**neurosis del desempleo**". Dice que el síntoma más notable de la persona desempleada es la apatía, la sensación de no servir para nada, el vacío. En esas situaciones, comenta, la persona se siente inútil porque está sin trabajo. Piensa que sin el trabajo la vida no tiene sentido. **Para los neuróticos, el desempleo llega a ser el alivio de todos sus fracasos y además les exime de toda responsabilidad ante los demás, ante sí mismos y ante la vida.**

a) El desempleo puede ser muchas veces la consecuencia de la neurosis, más que la neurosis ser la del desempleo.

b) El desempleo no es condición fatal a la que una persona deba someterse desarrollando una neurosis de desempleo. Existen otros modos de entregarse físicamente a las fuerzas del destino social; v.gr. empezar nuevas actividades, usar el tiempo constructivamente, tomar una actitud positiva ante la vida, etc. El trabajo NO es lo único que puede dar sentido a la vida. El individuo es el que va a decidir cuál va a ser su actitud en la vida: positiva y optimista o negativa o apática.

La logoterapia es, al parecer, la que trata con más éxito la neurosis de desempleo, porque muestra el camino de la libertad interior hasta en su desafortunada situación. Le enseña a ser consciente de su responsabilidad, con lo que puede darle algo de contenido a su difícil vida y encontrarle cierto significado.

EL SIGNIFICADO DEL AMOR:

La comunidad íntima de uno mismo con otra persona, es el área en la que los **valores experienciales** son especialmente realizables. Sería interesante profundizar un poco acerca del AMOR:

- 1) Es experimentar a otra persona en toda su unicidad y singularidad.
- 2) EL amor hace que comprendamos a la otra persona en toda su esencia, como el ser único y distinto que es. En la otra persona vemos al tú tal y como es incorporado al yo. Como ser humano, la persona amada se hace indispensable e irremplazable, aunque no haya ninguna razón lógica para ello.
- 3) El amor no es algo que uno deba merecer, es inmerecido: es simplemente una gracia... es también un "hechizo" que se refleja sobre el mundo y sobre los valores del hombre.
- 4) El amor es más amor cuando incluye todo lo que somos, ya que todo es parte de lo humano. El amor se relaciona con todas las dimensiones humanas: gozo, frustración coraje, desaliento, amargura, y así, con toda la humanidad, el ser humano responde dentro de sí, a la vida en otros y a Dios.
- 5) El amor, como concreción de los valores, es un valor de "**Experiencia o vivencia**", ya que permite a la persona acercarse a un tú en todo lo que tiene de peculiar y singular, o en lo que tiene de único, irrepitable, libre, responsable y finito.
- 6) El amor, como relación personal de mi yo con un tú, tiene la posibilidad de experimentar *el desarrollo de valores de creación por amor al tú*. Sin embargo, al mismo tiempo, esta relación amorosa puede ofrecer el amplísimo mundo de los "**valores e experiencia o de dar**". Estos valores se pueden experimentar cuando se abre todo el espacio interior propio, para captar lo único e irrepitable, así como lo libre del ser a quien se ama. El amor que el Yo siente por el Tú, tiene una fuerza y energía capaces de sensibilizar a la persona para captar profundamente la riqueza del cosmos y de los valores; sobretodo, el amor humano que se convierte en un nosotros.

La antropología Frankliana afirma la **unidad-en-la-totalidad** del ser humano, que implica una **unidad antropológica**, a pesar de la diversidad de dimensiones ontológicas, como son la somática, psíquica y espiritual o noética.

EL hombre, como amante, puede reaccionar de distinta manera en las tres capas de su persona: **la física, la psíquica y la espiritual:**

1) La actitud más primitiva es la **sexual**. Esta se circunscribe a la capa física. Moviliza al ser humano para que responda corporalmente al tú, en función del atractivo sexual. Hay que distinguir lo sexual de lo genital. Somos seres sexuados, masculino y femenino, y en este sentido ser y quehacer son sexuales. La plenitud del amor pide una plenitud del desarrollo de la propia sexualidad. Asimismo, la plenitud de la sexualidad pide una plenitud amorosa.

2) La actitud **erótica** (llamada comúnmente pasión), se asienta en la capa psíquica. Lo erótico permite al ser humano la captación e integración de la tendencia sexual. Se trata de integrar la corporalidad para encontrar el fondo anímico del tú. *En otras palabras, la corporalidad del tú más sus cualidades anímicas, permiten que el ser humano se enamore. Los rasgos del tú permiten y movilizan vivencias psíquicas específicas.*

3) La tercera actitud es el amor de **ágape** (el amor que da sin esperar nada). Esta se localiza en la capa espiritual y está dirigida hacia esa misma capa en el ser amado. Esta capa contiene la unicidad y la singularidad de la persona amada y, a diferencia de la parte física y psicológica, es irremplazable y permanente. Es el amor que llega a ser verdadera y genuinamente humano. El tú objeto se convierte en el tú sujeto. Ahora bien, éste no sólo se da en la tercera etapa, sino que se extiende a toda la dimensión humana y en cada momento de su existencia. Lo que valoriza a la sexualidad es la conciencia que se tiene de ella y sus diversos grados.

Frankl considera que en la experiencia del amor humano el yo se acerca a lo más propio del tú. No es su sola corporalidad aislada lo que le atrae y orienta, ni algún rasgo de carácter o una cualidad anímica. En otras palabras:

1) El yo no ama algo que el tú tiene, sino lo que ES como incomparable e insustituible para él.

2) El acercamiento al amor sólo puede darse amorosamente.

3) El amor, para darse en plenitud, supone un largo proceso de integración, de maduración y desarrollo de la sexualidad humana (en el sentido arriba explicado), y es genuino para mí, en la medida en que lo vivo en mí, en el tú, y no afuera. Se trata de un tú insustituible e irremplazable. Más aún, puede sobrevivir y mantenerse con una fuerza mayor que la fuerza del tiempo y de la muerte.

El amor, como fenómeno específicamente humano, tiene un proceso de formación. Sin hacer a un lado la dimensión de la sexualidad infantil, el análisis existencial frankliano, parte inicialmente de la premisa de que la pubertad es el comienzo de la maduración sexual. Ya que la pubertad es el momento de "la

irrupción de lo orgánico en lo psíquico. Las características de las vivencias de la sexualidad en este momento evolutivo, pueden resumirse de la siguiente manera:

- 1) Lo sexual no se vive tan claramente como psicológico, sino como el impacto somático endócrino que se refleja psíquicamente.
- 2) Esta sexualidad está todavía sin forma, es amorfa. Le es necesaria la fase de la "**integración**".
- 3) La fase de integración supone que la sexualidad va organizándose y logrando una orientación enmarcada en lo personal del individuo.
- 4) De una tendencia **pulsional**, sin meta ni dirección concretas, se pasa poco a poco a la tendencia personal, concreta, o al encuentro completo con el Tú, con la intencionalidad.
- 5) La "**intencionalidad**" es la maravillosa capacidad humana que permite que la pulsión sexual que dejada a sus propias fuerzas no ve ni se dirige a alguien concreto tenga una orientación hacia una determinada persona. La intencionalidad no reside en la pulsión misma, sino en la tendencia erótica inmanente que, a su vez, no es fruto de una sublimación.

Frankl señala que la tendencia "**erótica**" está presente en muchos momentos de la relación humana que **NO** son aspectos genitales, como es la amistad entre los seres humanos. La tendencia de lo erótico de tipo "inmanente", canaliza la sexualidad a partir de las pulsiones genitales hacia el plano de lo psíquico (ánimico), hasta llegar al plano o dimensión de lo espiritual (lo autotrascendente) y permite que se oriente hacia otra persona diferente de uno mismo, con quien se puede entablar una relación Yo-Tú, y a quien se puede amar. Frankl habla de la "**construcción de la humanización**", que es algo que se va construyendo día a día, y que es parte del "**sentido de la vida**".

El amor es uno de los posibles caminos para encontrar un significado a la vida. No obstante lo expuesto arriba, dice el autor, que no es necesariamente el mejor camino, y da las siguientes razones:

- 1) Nuestra existencia terminaría en un triste pasado y nuestra vida sería realmente pobre si dependiésemos de la necesidad de experimentar o no la felicidad en el amor...
- 2) Más aún, dice Frankl, el individuo que ni ama ni es amado puede planear su vida con un alto nivel de significación. Sin embargo, añade, cuando falta el amor, es más probable que se deba a un rasgo neurótico que simplemente al destino.
- 3) El **atractivo físico** tiene relativamente poca importancia, y su falta no es, desde luego, una razón para resignarse y renunciar al amor. Renunciar al amor

engendra resentimiento, ya que siempre es indicativo de una sobrevaloración o infravaloración del amor.

a) Poner excesivo interés en la apariencia o en la belleza exterior, conduce a la desvalorización de la persona, como tal. El atractivo sexual (sex appeal) es impersonal. Las relaciones basadas en el sexo son superficiales, no son amor. Las personas que mantienen una relación de este tipo, no desean el amor, ya que éste implica responsabilidad.

b) Cuando el amor es verdadero se experimenta como un valor eterno. El hombre puede confundir la atracción con el amor, pero tarde o temprano se da cuenta de su error.

c) El **neurótico** teme las tensiones de la infidelidad del amor no correspondido y, por lo tanto, evita las oportunidades que se le presentan de amor. Este tipo de personas necesitan una reeducación para hacerse más abiertos y receptivos, para esperar todo lo necesario hasta encontrar el único y verdadero amor feliz, que puede aparecer después de muchos amores desafortunados. Con psicoterapia, esta tendencia a salir huyendo debe cambiarse por una actitud abierta.

d) La **madurez psicosexual**, que comienza a desarrollarse con la pubertad, puede sufrir tres clases de trastornos, con lo que se producen tres tipos diferentes de neurosis sexuales:

1º El tipo "**resentimiento**": se produce en la última etapa del desarrollo sexual, cuando el deseo sexual se transforma en tendencia erótica hacia una persona. Puede ocurrir después de una desilusión amorosa; v.gr. un joven que piensa que nunca encontrará a alguien a quien respete y al mismo tiempo desee sexualmente. Se sumerge entonces en la sexualidad sin emoción alguna, sin amor, volviendo de esta manera, a una etapa inferior del desarrollo psicosexual.

2º Tipo "**resignación**": este segundo tipo lo constituyen las personas que nunca han pasado de la sexualidad a la actitud erótica, y no esperan poder experimentar el amor. Creen que el amor es una ilusión, por ejemplo, el caso del "Don Juan".

3º Tipo "**inactivo**": evita completamente al sexo contrario. El instinto sexual se expresa sólo en forma de masturbación. Dentro de este grupo estarían, asimismo, los jóvenes que se encuentran reprimidos sexualmente, aunque ésta sólo es la expresión de un trastorno psicológico más general. Esta frustración sexual en una persona joven es "un indicio de que el instinto sexual no está todavía (o no suficientemente subordinado) a la tendencia erótica, y por lo tanto, no está integrado en el sistema total de sus esfuerzos".

e) La llamada "**frustración sexual del joven**" no se resuelve con la actitud sexual, sino con la madurez del amor. Frankl dice que "la terapia apropiada al

caso no puede ser más sencilla: basta con introducir al joven en cuestión en un grupo de chicos y chicas de su edad. El muchacho tarde o temprano se enamorará, i.e. encontrará su pareja en el sentido erótico, no en el sexual. De esta manera alcanzará la fase erótica del desarrollo. La cruda sexualidad y la frustración desaparecerán. Mientras tanto la persona irá madurando, de modo que cuando se desarrolle una relación sexual seria, su sexualidad tomará la forma apropiada, como expresión de amor:

* Ahora, bajo el dominio de la tendencia erótica, el joven puede establecer una relación erótica dentro de un contexto en que las relaciones sexuales son posibles...

* Su sentido de la responsabilidad habrá madurado mientras tanto hasta el punto de saber actuar, en consecuencia, cuando él y su compañera decidan si deben o no, comenzar una relación seria y en qué momento comenzar.

* La postura del terapeuta respecto a las relaciones sexuales entre jóvenes debe ser la de dar su veto siempre y cuando no sean expresión de un verdadero amor. En ningún caso, sin embargo, debe recomendarlas, ya que es un problema moral y es responsabilidad de la persona tomar tal decisión. La tarea del terapeuta es enseñarle a ser responsable.

EL SUPERSIGNIFICADO:

Podemos comprender mejor el significado del universo si lo imaginamos como un "**SUPERSIGNIFICADO**", esto quiere decir que el *significado total* va más allá de lo comprensible. Dice Frankl (op.cit) "La creencia de un supersignificado ya sea como concepto metafísico o como sentido religioso de providencia tiene una importancia singular para la psicoterapia y la psicohigiene... **“con esta fe no hay nada que carezca de sentido”**”.

LA TRIADA TRAGICA

Cuando Frankl habla de la "**tragedia**" del ser humano, se refiere a tres situaciones que le tocan inevitablemente vivir, a las que llama también el triple desafío: **el sufrimiento, la culpa y la muerte**. Estos son la encarnación de los **valores de actitud**, de la misma manera que el trabajo y el amor encarnan los valores de creación y vivencia, respectivamente.

Estos valores son importantes porque se trata de las propias **actitudes** frente a lo inevitable. Son lo que le da **sentido** a la vida en "*situaciones límite*" ante las que el hombre se confronta verdaderamente con él mismo, ya que son la **dignificación** del esfuerzo al margen de los resultados. Son expresión de la capacidad de la dimensión espiritual. Por ser éticamente superiores, movilizan lo

más valioso del ser humano en su crecimiento a través del dolor y sufrimiento que llevan consigo.

SUFRIMIENTO

Frankl (1988) dice que cada hombre tiene un destino único, que, al igual que la muerte, es una parte de su vida. El llama destino a lo que esencialmente "**limita la libertad del hombre**", ya que ni está dentro del área de poder del hombre ni de su responsabilidad.

* El destino tiene un sentido, y desprestigiarlo significa olvidar ese sentido. Sin las restricciones impuestas por el destino, la libertad no tendría significado. **La libertad no existiría sin el destino. La libertad sólo puede ser libertad en contraposición con el destino. La logoterapia ve en el destino la prueba definitiva de que existe la libertad humana.**

* La libertad supone ciertas restricciones, y está condicionada por ellas. Si quisiéramos definir al **hombre** tendríamos que decir de él que **es un ente que se ha liberado a sí mismo de las condiciones que actúan sobre él determinándole (condiciones de tipo biológico-psicológico-social)**. En otras palabras, es un ser que trasciende a todos estos condicionamientos, ya sean dominándolos y modificándolos, o bien sometiéndose deliberadamente a ellos. No se puede permitir a los pacientes que culpen a su educación infantil o a las influencias del ambiente por lo que ellos son o por haber determinado su destino.

El **PASADO** forma parte del destino del hombre, ya que es inalterable. Sin embargo, el futuro NO tiene que estar necesariamente determinado por el pasado. Los errores del pasado pueden servirnos de lección para el futuro. Los factores constitucionales de una persona, su dotación biológica, es parte de su destino, así como su situación o ambiente externo, o incluso su actitud psíquica, en la medida en que no es del todo libre. **La constante lucha del hombre entre su aceptación y rechazo del destino, por un lado, y su libertad por el otro, caracteriza profundamente la vida humana.**

Al hablar del sufrimiento, Frankl se refiere a *aquel que no puede ser evitado*, ya que no se trataría de un masoquismo, ya que esto sería patología. Afortunada o desafortunadamente el sufrimiento es algo intrínseco a la vida humana. Todos en algún momento lo hemos vivido. Somos conscientes de él y tenemos que enfrentarlo con una actitud digna y responsable. En realidad no sabemos en momento en que llega. Simplemente reconocemos su presencia. Además del dolor que pudiera existir, se da un sufrimiento psicológico más fuerte. Nos enfrentamos con nuestra debilidad y vulnerabilidad. Cuando lo vivimos sin sentido, se torna estéril, sordo y destructivo. Sin embargo, cuando se le encuentra un sentido, trasciende a la persona y se convierte en una ocasión para crecer.

Posibles actitudes frente al sufrimiento

- 1.- **Escapismo:** es lo mismo que el *aturdimiento*, la *evitación del contacto* con aquello que nos pasa.
- 2.- **Apatía:** Frankl la define como “*el sufrimiento de no poder sentir el sufrimiento*”. Cuando estamos apáticos, nos encontramos insensibles a lo que ocurre. Lo único que percibimos es el desinterés.
- 3.- **La autocompasión:** es *vivir el sufrimiento como algo injusto* que nos está ocurriendo; como si fuera dirigido específicamente contra nosotros. Puede conducir a la depresión, entendida como un gran enojo contra la persona misma, porque no ha podido descargarlo hacia afuera de ella.
- 4.- **Contacto con el dolor:** es asumir lo que nos está ocurriendo, dejándonos sentir el dolor que, inevitablemente, *está aquí, en nosotros*. Desde allí se tienen que buscar las respuestas del espíritu.

Frankl dice, respecto a asumir abiertamente el sufrimiento:

“Cuando un hombre descubre que su destino es sufrir, ha de aceptar dicho sufrimiento, pues esa es su sola y única tarea. Ha de reconocer el hecho de que de que él está sólo en el universo (que) nadie puede redimirle... ni sufrir en su lugar (y que) su única oportunidad reside en la actitud que adopte al soportar su carga. La actitud más enriquecedora -no necesariamente la más fácil- es descubrirle un sentido al sufrimiento”.

¿ Qué significa descubrir un “sentido” al sufrimiento ?

Para descubrir un sentido al sufrimiento inevitable, pasamos por un proceso similar al del **duelo por pérdida**, esto es, las cinco etapas señaladas por K. Ross: *no aceptación, coraje y protesta iniciales, depresión, encuentro de un sentido, y aceptación del mismo.*

Este proceso se puede ver a través de tres preguntas:

- 1a: **¿ por qué ?** Por qué esto, por qué a mí (dimensión del ego).
- 2a: **¿ para qué ?** Qué sentido tiene esto para mí (dimensión del alma).
- 3a: **¿ Qué hago ?** Qué hago con esto en mí, en mi vida, cómo lo encarno.

SOBRE LA CULPA (formas de expresión)

La culpa como respuesta a no asumir la responsabilidad de mis sentimientos

Inconscientemente es preferible seguir sintiendo culpa y recibir un castigo que asumir la responsabilidad por lo que verdaderamente siento. La culpa es la forma que tiene mi espíritu de decirme *“te sigues traicionando. No asumes tu responsabilidad por lo que verdaderamente sientes y quieres. No te escuchas a ti, sino sólo oyes las voz de tus introyectos”*.

La culpa como traición a mí mismo

La culpa y la traición a mí mismo están relacionadas. Cuando traiciono lo que soy -sea o no consciente de ello- me alejo de mí mismo y siento culpa. Sin embargo, surge la pregunta, ¿ por qué me traiciono a mí mismo ? La respuesta puede ser que generalmente no me doy cuenta de ello y lo hago automática e inconscientemente, para protegerme de alguna amenaza que no percibo.

La culpa puede llegar a generar en el ser humano la **autoseparación y la autodestrucción** al confinarle a un aislamiento, porque en el fondo lleva **una verdad no confesada** de la que posiblemente no se da cuenta.

La culpa y la evasión de la realidad y de mi responsabilidad

Otra forma de decir esto es que la culpa es una evasión de la realidad, una evasión que tiene un alto costo, porque mantiene a la persona paralizada, detenida, fijada en una posición de la que es imposible salir.

El arrepentimiento

Para Frankl el arrepentimiento honesto es la forma de aceptar la responsabilidad para salir del estado de culpa. Cuando nos enfrentamos a hechos irreversibles que ya no podemos modificar, se pueden asumir dos actitudes: *el aturdimiento o el arrepentimiento*. Aturdirnos es *evadir* la responsabilidad; arrepentirnos, es *asumirla*.

SOBRE LA MUERTE

El pensar en el hecho de la muerte, puede ser amenazante para muchas personas, pero es algo de lo cual no nos podemos librar. A todos nos tiene que suceder en algún momento de nuestra existencia. Se trata de la aceptación de nuestra finitud y termino de la vida terrenal. Es necesario procesar lo inevitable. A través ello, se puede valorar más la existencia. Si tuviéramos una vida que durara cientos de años o fuera inmortal, es muy posible que habría muchas cosas que iríamos posponiendo, ante el pensamiento de que hay mucho tiempo para realizar lo que deseamos.

Frankl dice que la muerte le da pleno sentido a la vida. Tiene la experiencia del campo de concentración para avalarlo. Sin embargo, es obvio que no todos tenemos vivencias parecidas. No obstante, sugiere vivir con **la actitud**

más digna o con el mejor esfuerzo. La presencia de la muerte se nos presenta como un límite infranqueable de nuestro futuro y como una limitación de todas nuestras posibilidades. Por estas razones nos vemos obligados a aprovechar el tiempo de vida y a no desperdiciar las ocasiones que sólo se nos brindan una vez.

El hombre normal puede eludir su responsabilidad en determinadas circunstancias, v.gr. festividades, epidemias... Pero el neurótico busca *permanentemente* un refugio que lo aisle de la vida normal de todos los días. El melancólico también quiere esto, pero lo busca a través del suicidio.

La muerte y la conciencia de la responsabilidad frente a la vida

La muerte, dice Frankl, nos debería hacer más conscientes de nuestra responsabilidad frente a la vida, ya que únicamente se vive sólo una vez. El peso no es ligero y no es fácil admitirlo. Existe una fantasía en el neurótico, y es que nunca se va a morir y siente que cuenta con todo el tiempo del mundo. Por tanto, desperdicia mucho del tiempo que la vida le ofrece.

Uno de los aspectos más importantes en la labor terapéutica de la logoterapia es "*hacer consciente al paciente de su responsabilidad ante la vida en virtud de la inevitabilidad de su muerte*".

LA PRESENCIA IGNORADA DE DIOS⁹

Este libro se basa en una conferencia que dictó Frankl un poco después de la segunda guerra mundial. En 1948 fue publicada como libro con el nombre de "La presencia ignorada de Dios". En esta obra Frankl propone que ante la neurosis de las masas, que cada vez es mayor en nuestros días, la psicoterapia responsable no puede excluir a la teología en su confrontación. Esto lo entiende el autor como *el estudio de la religiosidad o espiritualidad, pero no visto como una religión en específico*.

En esta obra, Frankl desarrolla las conclusiones de su experiencia personal y de su investigación "científica" acerca de Dios. El autor dice que se puede hablar de una "presencia ignorada de Dios cuando comprobamos que existe en el ser humano un tipo de "Fe" inconsciente (como parte del inconsciente espiritual trascendental), que revelaría una orientación inconsciente, pero intencional hacia Dios. Este concepto se debe entender de la siguiente manera:

- 1) *Que Dios en sí y por sí mismo no es inconsciente.*
- 2) *Que Dios, en ciertas ocasiones, nos es inconsciente.*
- 3) *Que la relación ser humano y Dios puede ser inconsciente.*
- 4) *Que la relación ser humano y Dios puede ser reprimida y quedar oculta para el ser humano mismo.*
- 5) *Que la relación ser humano y Dios puede estar escondida.*
- 6) *Que Dios, a su vez, puede estar escondido.*

Frankl dice que el concepto "*presencia ignorada de Dios*" puede ser entendida *incorrectamente* en tres formas:

- 1a.- El término no hace referencia alguna al panteísmo.
- 2a.- El término no tiene ninguna relación con el sentido ocultista que vendría a indicar que el inconsciente tendría una característica o atributo divino, como pudiera ser la omnisciencia que le permitiera saber más que el Ego.
- 3a.- El inconsciente no tiene características o atributos divinos, como podrían ser la omnisciencia y la omnipotencia.

Frankl comenta que Jung ha tenido el gran mérito de mostrar el elemento religioso como parte importante del inconsciente. Su límite está en Identificar a la religiosidad inconsciente -defecto de la ubicación de la presencia ignorada de Dios-. En consecuencia, no sería el Ego el responsable de lo religioso y el que se decide-ante-lo-religioso.

Ciertamente no es lo mismo decir que hay algo (Ello) religioso en mí, a decir que yo-soy-religioso. No es lo mismo decir que yo me sienta impulsado hacia Dios, a que yo-me-decido-ante-Dios. Si bien es cierto que hay decisiones personales que cuajan a nivel inconsciente, no se puede deducir que ellas provengan sólo de la dimensión impulsiva. Lo valioso de la dimensión religiosa es su carácter *esencialmente decisivo y no impulsivo*. El inconsciente espiritual está ligado a la existencia espiritual y no al "psicofisicum", i.e. la facticidad de lo somático y lo psíquico. La persona humana es el "*centro*" de donde brota la religiosidad inconsciente. Esta no se queda reprimida o latente en el inconsciente espiritual, aunque pueden darse casos en que se dé esta situación.

La religiosidad NO es algo innato, ya que su carácter es existencial (decisivo) y no psicofísico (facticidad). La afirmación de fondo es que la religiosidad se mueve dentro de un contexto histórico-social, que puede corresponder a la forma concreta ya existente en la que se vierte esta religiosidad. (Esta forma puede ser en algunos casos una confesión o credo religioso, que hace también referencia a otra dimensión conexas, que es la institución). Desde este punto de vista, la dimensión confesional e institucional concretas, no son de "*necesidad*", pero sí son medios que ponen en contacto al ser humano con Dios. (Pareja, p.218).

NATURALEZA DE LAS NEUROSIS, LAS PSICOSIS Y TRATAMIENTOS

Aunque se pueden dar conflictos existenciales sin neurosis, toda neurosis tiene un aspecto existencial. Las neurosis están asentadas en las tres dimensiones básicas del ser humano: la física, la psíquica y la existencial o espiritual. Las neurosis que se pueden dar dependen de la preponderancia de una de las tres dimensiones sobre las demás. Es obvio que las fases fisiológicas no pueden alterarse con la psicoterapia, sino con fármacos, y en caso de que el

componente fisiológico sea grande, poco podrá hacer la psicoterapia (Cfr. The doctor and the soul, 1965).

LAS NEUROSIS

1) **Neurosis noogénica:** viene de noesis y se refiere a la dimensión espiritual. NO se produce por conflictos entre los instintos y los impulsos, sino por conflictos entre distintos valores (conflictos morales o problemas espirituales). Uno de estos problemas, la frustración existencial es el que suele tener mayores efectos. *El trastorno no se manifiesta en la misma dimensión espiritual, sino en la PSICOFISICA. Así, dice Frankl, (op.cit) las neurosis noogénicas son "enfermedades DEL espíritu (aus dem Geist), pero NO son enfermedades "EN el espíritu" (im Geist).*

2) **Neurosis colectiva:** a nuestra era se la ha llamado la era de la angustia. Sin embargo, el hombre actual tiene ciertas características que "se parecen a las neurosis". A éstas se les puede catalogar como neurosis colectivas. Los principales síntomas son los siguientes:

a) La vida de hoy carece de planificación, impera la **actitud del "día a día"**. No se hacen planes a largo plazo, y esto podría ser consecuencia de la incertidumbre que a dado a la vida las continuas amenazas de guerras nucleares.

b) La segunda es la **actitud fatalista ante la vida**. Y esto puede ser un efecto más de las guerras pasadas y de las continuas amenazas de nuevas guerras. Esta actitud corresponde a la creencia de que es imposible planear la propia vida.

c) El tercer síntoma es el **pensamiento colectivo**. Al hombre le gustaría sumergirse en la masa. Actualmente él solo se ha ahogado en el interior de las masas; ha renegado de su libertad y su responsabilidad.

d) El cuarto síntoma es el **fanatismo**. Mientras que el **colectivismo** ignora su propia personalidad, el **fanático** ignora a los otros hombres. La única opinión válida es la suya.¹⁰

3) **La neurosis:** tanto la neurosis noogénica como la colectiva, pueden incluirse en el sentido general del término. Sin embargo, en el sentido más restringido, las neurosis afectan principalmente a la dimensión psíquica del hombre. Por tanto, se puede decir que la neurosis:

- * NO es un enfermedad noética o espiritual.
- * NO es una enfermedad que el hombre tenga en su espiritualidad.
- * SINO más bien es una enfermedad en la unidad e integridad del hombre. (cfr. op.cit).

No obstante lo anterior, los complejos psicológicos, los conflictos y las experiencias traumáticas son los efectos más que las causas de la neurosis, la cual es ante todo un defecto del desarrollo de la estructura de la personalidad. La angustia es un factor común, pero no la causa de la neurosis. Ahora bien, es la misma angustia la que mantiene el ciclo neurótico.

Un elemento fundamental es la **ansiedad anticipatoria**. Se desarrolla cuando un síntoma fugaz o un fracaso momentáneo se convierte en foco de atención y después de desaparecer surge el miedo a que este vuelva a aparecer, lo cual refuerza el síntoma, y comienza así el ciclo neurótico con la participación de la ansiedad anticipatoria.

4) La **neurosis de angustia**: lleva consigo una disfunción del sistema vasomotor o una perturbación del sistema endócrino, o cualquier otro elemento del sistema constitucional.

a) Las **experiencias traumáticas** son los factores precipitantes de este tipo de neurosis. Estas experiencias son las que determinan los síntomas.

b) Sin embargo, **detrás de una neurosis de angustia, hay una angustia existencial**. Esta ansiedad existencial es un miedo a la muerte y simuladamente a la vida (cfr.op.cit). Es la consecuencia de una conciencia culpable ante la vida por no haber actualizado los propios valores potenciales.

c) Este miedo se puede localizar en un determinado órgano del cuerpo: una somatización, o bien se centra en una situación simbólica concreta, formándose una FOBIA.

5) **Neurosis obsesiva**: contiene un factor constitucional y otro psicogénico. Pero también contiene un factor existencial, representado por la elección o decisión particular de llevar hasta el final el desarrollo de la neurosis obsesiva. De aquí que:

a) El paciente NO es responsable de sus ideas obsesivas, pero sin duda es responsable de *su actitud* hacia estas ideas.

b) El obsesivo NO es capaz de tolerar la incertidumbre. No puede soportar la tensión entre lo que es y lo que debería ser. Percibe el mundo en "tantos por cientos", busca lo absoluto y trata de tener *una certeza absoluta en sus conocimientos y en decisiones*.

c) No obstante, como le es imposible encontrar satisfacción a todas sus demandas vitales, se termina concentrando en una sola área. Puede alcanzar en ella el éxito, pero *sólo parcialmente...* y pagando por ello el precio de su espontaneidad y de su creatividad. Por eso, todos sus esfuerzos llevan el sello de lo inhumano.

PSICOSIS

En las neurosis, tanto los síntomas como la etiología, son psicológicos. En la psicosis, la etiología es física, y los síntomas psíquicos.

1) **Melancolía:** la melancolía o psicosis endógena, tiene también aspectos psicógenos y existenciales, i.e. contiene un factor patoplástico, que se refiere a la libertad de modelar el propio destino y de determinar la propia actitud mental hacia la enfermedad. Por todo lo anterior, se puede decir que las psicosis sería *la prueba cumbre* del ser humano, de la humanidad del paciente psicótico. (Op. cit)

a) La libertad de formar la propia actitud mental implica la responsabilidad. Aunque es sabido que la angustia propia de la melancolía es de origen psicológico, no por eso se puede explicar la naturaleza de esa angustia o el sentimiento de culpabilidad. Estos parecen estar producidos, en principio, por el miedo a la muerte y a la conciencia, y representan un particular modo de existir y de experimentar.

b) La "**angustia consciente**" sólo se puede entender ..."como la angustia de un ser humano como tal: *como la angustia existencial* (op. cit), nunca en términos fisiológicos. También los animales pueden sufrir angustia, pero en el hombre psicótico existe un elemento crucial de humanidad de existencia que es superior y va más allá de la simple condición orgánica.

c) La **base fisiológica de la melancolía** o "insuficiencia psicofísica" es vivida por el hombre de manera típicamente humana, i.e. la experimenta como una *tensión entre lo que es y lo que debería ser, entre la necesidad y la posibilidad de plenitud.*

d) El hombre siente esta insuficiencia como 'inadecuación', y se manifiesta de varias maneras, v.gr:

* Sintiendo miedo ante la posibilidad de ser incapaz de ganar suficiente dinero.

* Miedo de no poder alcanzar los objetivos que se ha propuesto en la vida.

* Miedo al día del juicio...

e) **La persona melancólica se vuelve ciega e incapaz de ver los valores inherentes a su propio ser.** Más aún, al final tampoco es capaz de distinguir ningún valor fuera de él. Se da el siguiente proceso:

1º Se siente indigno de sí mismo y a su propia vida le falta sentido.

2º Después ve al mundo de la misma manera. La culpa brota del sentimiento de insuficiencia del mismo individuo, y como consecuencia de su enorme tensión existencial, puede llegar al punto de creer que jamás podrá liberarse de su culpa.

3º Entonces la vida adquiere proporciones colosales.

2) **Esquizofrenia:** la sensación de estar influenciado, observado o perseguido es una forma de experimentarse como un puro objeto. *El esquizofrénico se vive a sí mismo como un objeto al que los demás observan o persiguen (op.cit)* . Se vive a sí mismo como si se hubiese transformado de sujeto en objeto. Este sentimiento de "**pasividad experimental**" se pone de manifiesto en el lenguaje de los esquizofrénicos por su tendencia a usar la "voz pasiva". El esquizofrénico se experimenta a sí mismo tan limitado en su completa humanidad, que no puede sentirse como "**ente real**". Su conciencia y su responsabilidad se altera por esta experiencia.

LOGOTERAPIA Y NEUROSIS NOOGENICAS

La logoterapia, como ya se dijo, es la terapia específica de la "**frustración existencial, del vacío existencial, o de la frustración del deseo de significación**". Cuando estas condiciones se acompañan de una sintomatología neurótica se llaman *neurosis noogénicas*.

La logoterapia pretende que el hombre se haga consciente de sus **responsabilidades**, ya que ser responsable es el fundamento esencial de la existencia humana. La responsabilidad lleva siempre consigo una **obligación**, y ésta puede entenderse en términos de **significado** (de la vida humana).

La cuestión del significado es intrínsecamente humana, y aparece siempre que tratamos a pacientes con frustración o conflictos existenciales (Frankl, 1965). El autor habla de varios tipos de significado:

INSTRUMENTOS Y TECNICAS DE LOGOTERAPIA

La logoterapia da gran importancia a la relación del paciente y el terapeuta. **Frankl (1987)** dice en su libro "**Psicoanálisis y Existencialismo**", que esta relación entre las dos personas es el aspecto más significativo del proceso terapéutico, un factor más importante que cualquier método o técnica.

1) El proceso terapéutico consiste en una cadena continua de improvisaciones.

2) Esta relación debe contrapesar los extremos de la familiaridad humana y la separación científica. Esto quiere decir que el terapeuta no debe guiarse por la nueva simpatía en su deseo de ayudar al paciente, ni a la inversa, reprimir su interés humano por la otra persona, reduciéndose a la pura técnica.

Frankl (ibid) expresa que el logoterapeuta puede entablar un **diálogo mayéutico** al estilo de **Sócrates**. Sin embargo, no es necesario llegar a debates sofisticados con los pacientes.

Los problemas existenciales o espirituales son complicados, por lo que es necesario que el clínico tome una postura determinada con respecto a los valores. El logoterapeuta debe estar alerta para no imponer al paciente su propia filosofía. Tiene que impedir la contratransferencia al paciente, respecto de su filosofía personal, de su personal concepto de sus valores, ya que el concepto de responsabilidad implica que el paciente debe ser responsable de sí mismo. El logoterapeuta sólo tiene que proporcionarle la experiencia de su responsabilidad.

Frankl acepta las otras técnicas psicoterapéuticas, pero él dice que existen dos logoterapéuticas, que están diseñadas para el tratamiento de **neurosis de angustia y las neurosis obsesivo-compulsivas**:

LA INTENCION PARADOGICA

1) **La neurosis de angustia y las condiciones fóbicas** se caracterizan por la ansiedad anticipatoria, que produce una situación a la que el paciente tiene miedo. Esto queda reforzado si ocurre la situación temida. De esta manera se crea un círculo vicioso que persistirá hasta que el paciente no evite o se retire de las situaciones en las que espera

tener miedo. A esto, Frankl le llama "**pasividad errónea**". Cuando el logoterapeuta aplica la intención paradójica, no le interesan los síntomas en sí mismos, sino la *actitud* del paciente frente a su neurosis y a sus manifestaciones sintomáticas.

a) Esta técnica es especialmente efectiva en el tratamiento breve de fobias acompañadas de ansiedad anticipatoria. No es un método superficial, ya que afecta a las capas más profundas de la persona. Es una "*reorientación existencial*".

b) En el verdadero sentido de la palabra, la logoterapia se basa en el principio logoterapéutico del "*antagonismo psicoonético*", que se refiere a la capacidad específicamente humana de separarse, no sólo del mundo, sino también de uno mismo.

LA DE-REFLEXION

En las **neurosis obsesivo-compulsivas**, los pacientes exhiben respuestas de "**actividad errónea**" en sus ideas obsesivo compulsivas. Esta actividad errónea también está presente en las **neurosis sexuales**, en las que el paciente al esforzarse por ser competente en la relación sexual, que cree que se le exige, responde inapropiadamente a la situación. Las intenciones desbordadas hacen

imposible el funcionamiento deseado. En estos casos es frecuente el exceso de atención y la observación compulsiva de uno mismo.

La **ansiedad anticipatoria**: En estos casos la técnica logoterapéutica que se aplica es la "**intención paradógica**". Esta consiste esencialmente en "**ignorar el problema**". Sin embargo, esta técnica sólo puede lograrse en la medida en que la conciencia del paciente se oriente directamente hacia los aspectos positivos.

a) **La de-reflexión** en sí misma contiene aspectos positivos y negativos. El paciente ignorará su ansiedad anticipatoria; pero la cambiará por alguna otra cosa. Mediante la **de-reflexión**, el paciente es capaz de **ignorar su neurosis y localizar su atención fuera de sí mismo**. Se dirigirá hacia una vida llena de potenciales significados y valores que tienen un especial atractivo para sus potencialidades personales.

b) Busca, asimismo, animar al paciente a que reviva al menos por un momento la situación con miedo, esto es, animarle a que haga lo contrario de lo que le dicta su actitud hacia esa situación. Todo esto se deberá llevar a cabo en una atmósfera lo más humorísticamente posible.

c) El resultado es *un cambio de actitud hacia los propios síntomas*. El paciente es ahora capaz de ponerse a cierta distancia de sus síntomas, de alejarse de su neurosis... Si se tiene éxito, y el paciente deja de huir y luchar contra sus síntomas, y aún más, si los exagera, entonces observaremos que los síntomas disminuyen y dejan de obsesionar al paciente.

La **intención paradógica** cambia la "**pasividad errónea**" por una "**correcta pasividad**". La **de-reflexión** cambia la "**actividad errónea**" por una "**correcta actividad**".

ALGUNAS CONCLUSIONES:

1) La logoterapia es un enfoque existencial que ayuda al individuo a solucionar problemas filosóficos o espirituales. Estos problemas se refieren al significado de la vida, de la muerte, del sufrimiento, del trabajo y del amor.

2) El sentido de la vida **NO** descubre el propósito de la existencia. Más bien surge de las respuestas que el hombre da a la vida, a las situaciones y a las tareas con que la vida le enfrenta.

3) A pesar de los factores biológicos, psicológicos y sociales que influyen en las respuestas del hombre, siempre hay en ellas un elemento de libertad y elección. A pesar de que el hombre no pueda controlar siempre las condiciones con las cuales tiene que enfrentarse, sí puede controlar sus propias respuestas a

éstas. Por lo tanto, *el hombre es responsable de sus respuestas, elecciones y acciones.*

4) La **frustración existencial** puede darse sin ir acompañada necesariamente de neurosis o psicosis. Sin embargo, puede crear una neurosis; y tanto neurosis como psicosis tienen aspectos existenciales.

a) La logoterapia va dirigida al tratamiento de la frustración existencial, y a los aspectos existenciales de las neurosis y las psicosis.

b) No se trata, por tanto, de un sustitutivo de la psicoterapia, sino más bien un complemento. Al logoterapeuta NO le interesan los procesos psicodinámicos ni la psicogénesis. Su principal interés está en los problemas filosóficos y espirituales de sus pacientes.

c) Su **objetivo** es darle al paciente las mayores posibilidades para actualizar sus valores latentes y no descubrir sus secretos más profundos.

d) La **autorrealización** no se acepta como un fin en sí mismo, ya que ésta sólo es posible en la medida en que el hombre encuentre el significado concreto de su existencia personal. En otras palabras, *la autorrealización es un subproducto.*

Bibliografía:

Frankl, V., (1964), **Teoría y terapia de las neurosis.** Madrid: Gredos.

Frankl, V., (1965), **The doctor and the soul.** New York: Ed. Knopf.

Frankl, V., (1979), **Ante el vacío existencial.** Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V., (1979), **La presencia ignorada de Dios,** Barcelona, Ed. Herder.

Frankl, V., (1981), **El hombre en busca de sentido.** Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V., (1986), **La idea psicológica del hombre,** Madrid, Ed. Rialp.

Frankl, V., (1986), **La psicoterapia al alcance de todos.** Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V., (1987), **Psicoanálisis y existencialismo.** México: F.C.E.

Frankl, V., (1988), **La voluntad de sentido.** Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V., (1989), **El hombre doliente,** Barcelona, Ed. Herder.

Lukas, E., (2003), **También tu vida tiene sentido** Ediciones LAG, México

Lukas, E., (2002), **También tu sufrimiento tiene sentido**. Ediciones LAG México

Pareja, G., (1987), **Viktor E. Frankl: comunicación y resistencia**. México: Premia Ed.

Yalom, I., (1984), **Psicoterapia existencial**. Barcelona: Ed. Herder.